



Утверждаю  
Директор

А.В.Баркова

Приказ № 109 от 02.09.2024 года

Примерное меню на 2024-2025 учебный год  
на 10 дней для обучающихся 5 - 11 классов МКОУ "Пятовская СОШ" льготной категории

День	Наименование	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность (к/кал)
<b>1</b>	<b>ОБЕД</b>					
день	Суп картофельный с пшеном и и курицей	300/30	42,0	56,0	47	145,0
	Гречка по купечески	230/100	9,9	5,7	12,4	193,0
	Чай с сахаром	200	10	1	24,0	35,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Фрукты	100	11	1	23	35
	<b>Итого:</b>	<b>1000</b>	<b>82,9</b>	<b>76,7</b>	<b>105,4</b>	<b>430,0</b>
<b>2</b>	<b>ОБЕД</b>					
день	Суп вермишелевый с курицей	300/30	37,0	45,0	33	114,0
	Котлета куриная	120	22	43	37	196,0
	Рис отварной	230	32,00	53,00	47	133,00
	Чай с сахаром	200	10,0	1	24,0	35,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Печенье	50	21	13	32	66
	<b>Итого:</b>	<b>970</b>	<b>122,0</b>	<b>156,0</b>	<b>163</b>	<b>535,0</b>
<b>3</b>	<b>ОБЕД</b>					
день	Суп картофельный с курицей	300/30	32	49,0	52	133,0
	Капуста тушенная с куринным филе	230/100	31	58	27	116,0
	Копмпот из сухофруктов	200	25	7	24	56,0
	Творожок	125	76	4,2	11,2	113,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	<b>Итого:</b>	<b>1025</b>	<b>185</b>	<b>132,2</b>	<b>136,2</b>	<b>475,0</b>
<b>4</b>	<b>ОБЕД</b>					
день	Овощи свежие в нарезке	60	5	1	4	10
	Борщ с курицей и сметаной	250/30/10	31	70,00	45	146,0
	Котлета рыбная	120	22	43	37	196
	Картофельное пюре	180	32	44	25	101,00
	Чай с сахаром	200	10,0	1	24,0	35,0

	Сок	200	41,0	1	50,0	92,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	<b>Итого:</b>	<b>1090</b>	<b>162</b>	<b>174</b>	<b>207</b>	<b>637</b>
<b>5 ОБЕД</b>						
день	Суп картофельный с курицей и гречневой крупой "Новинка"	300/30	35	54	46,0	134,0
	Сырники с повидлом	250/40	45,0	54	37	135,00
	Кисель плодово-ягодный	200	22	1	26,0	49,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Йогурт	120	5	2,5	3,5	54
	<b>Итого:</b>	<b>990</b>	<b>123</b>	<b>123</b>	<b>131,0</b>	<b>375,0</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Овощи свежие	100	5	1	4	10
6	Щи с курицей и сметаной	250/30/10	32	58	42	132,0
день	Плов с мясом свинины	180/100	38,00	54,00	36	129,00
	Чай с сахаром	200	10	1	24,0	35,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Вафли	50	4	15	31	271
	<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>106</b>	<b>128</b>	<b>128</b>	<b>363</b>
<b>7 ОБЕД</b>						
	Каша молочная со сливочным маслом и сах	250/5/10	54	64	40	162
день	Печень куриная в соусе	120/50	35	64,0	66	165,0
	Макароны отварные	230	38	35	42	115,0
	Чай с сахаром	200	10,0	1	24,0	35,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	Фрукты	100	11	1	23	35
	<b>Итого:</b>	<b>1005</b>	<b>158</b>	<b>178,0</b>	<b>194,0</b>	<b>534,0</b>
<b>ОБЕД</b>						
8	Суп гороховый с курицей	300/30	42	56	47	145
день	Котлета куриная	120	22	43	37	196,0
	Картофельное пюре	230	32	44	25	101,0
	Кофейный напиток с молоком	200	10	1	24	35,00
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22,0	57,0
	<b>Итого:</b>	<b>1020</b>	<b>85</b>	<b>102</b>	<b>108,0</b>	<b>389,0</b>
<b>9</b>						
день	Суп крестьянский с курицей	300/30/10	31	70	45	146,0
	Зразы	120	193	13,7	20,2	4,4
	Макароны отварные	230	35	57	50	142
	Чай с сахаром	200	10	1	24	59,0
	Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>290</b>	<b>155,7</b>	<b>161,2</b>	<b>408,4</b>
<b>10</b>						
день	Суп с рисом и курицей	300/30	32,0	49,0	52	133,0
	Гуляш из свинины	100/50	19	4	8	121,00

Каша гречневая	230	35	57	50,00	142,0
Чай с сахаром и лимоном	200	10	1	24,00	59,0
Хлеб пшеничный	40	21	14	22	57
Печенье	50	21	13	32	66
<b>Итого:</b>	<b>960</b>	<b>117,0</b>	<b>125,0</b>	<b>156</b>	<b>512,0</b>